



**HAL**  
open science

## La quatrième dimension

Joseph Gandrieau, Thibaut Derigny, Christophe Schnitzler, Francois Potdevin

► **To cite this version:**

Joseph Gandrieau, Thibaut Derigny, Christophe Schnitzler, Francois Potdevin. La quatrième dimension. Les Cahiers Pédagogiques, 2022, Ce qui s'apprend en EPS (557), pp.51-52. hal-04194043

**HAL Id: hal-04194043**

**<https://hal.science/hal-04194043>**

Submitted on 9 Sep 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

# La quatrième dimension

**Au-delà des aspects moteurs, psychologiques et sociaux de l'EPS, des connaissances sont nécessaires pour progresser dans les diverses activités physiques et prendre conscience de l'intérêt d'une vie active. Comment prendre en compte cette dimension cognitive ?**

**Joseph Gandrieau**, enseignant d'EPS, université Lille, Urepss (Unité de recherche pluridisciplinaire sport, santé, société)

**Thibaut Derigny**, enseignant d'EPS, collège René-Descartes, Le Blanc-Mesnil (Seine-Saint-Denis), Urepss

**Christophe Schnitzler**, maître de conférence, université de Strasbourg, E3S (Unité de recherche sport et sciences sociales)

**François Potdevin**, maître de conférence, université Lille, Urepss

**M**algré l'objectif de formation d'un « *citoyen physiquement éduqué* », deux adolescents sur trois et presque un tiers des adultes n'ont pas une quantité d'activité physique (AP) suffisante selon les recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) en 2020. Ces recommandations, fixées à soixante minutes d'AP modérées par jour pour les enfants de 6 à 17 ans (vélo, sport, activités artistiques, etc.) et à 150 minutes par semaine pour les adultes, représentent un seuil minimal à atteindre pour favoriser une santé physique et mentale de qualité.

## LITTÉRATIE PHYSIQUE

L'engagement dans une vie physique saine et durable peut se comprendre à travers le niveau d'éducation à l'AP, que les institutions qui sont chargées de la promouvoir dans le monde, comme l'Unesco (Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture), nomment la « *littératie physique*<sup>[1]</sup> ».

Elle peut se définir selon Margaret Whitehead<sup>[2]</sup> comme « *la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une*

*personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique tout au long de sa vie* ». Ce concept représente l'ensemble des ressources individuelles permettant d'adopter un mode de vie actif et d'être résilient, tout au long de sa

## La littératie physique peut se caractériser par quatre dimensions interdépendantes et inséparables, pouvant se développer en et par l'EPS.

vie, face aux événements venant perturber cette vie physique : un individu « *physiquement lettré* » serait plus enclin à s'engager et à maintenir une AP suffisante sur le long terme.

La littératie physique peut se caractériser par quatre dimensions interdépendantes et inséparables, pouvant se développer en et par l'EPS : une dimension physique, qui correspond aux capacités et habiletés motrices et plus généralement au contrôle du corps ; une dimension psychologique, constituée des attitudes et des émotions positives associées au mouvement ; une dimension sociale, qui renvoie aux habiletés communicationnelles, facilitatrices d'interactions avec autrui (par exemple enseignants, entraîneurs, coéquipiers), et une dimension cognitive, qui représente la compréhension et les connaissances nécessaires à l'AP et

à la prise de conscience de l'intérêt d'une vie active.

## UNE MAITRISE FRAGILE

Nous avons mené une étude sur près de 800 lycéens français afin d'évaluer leur niveau de connaissances liées à l'AP. Un questionnaire en ligne de trente-six items a été construit puis diffusé à la communauté enseignante. Il évalue le niveau des élèves selon cinq catégories de connaissances :

- les connaissances des bénéfices de l'AP et des risques de l'inactivité (par exemple, « Selon vous, quels peuvent être les problèmes de santé causés par l'inactivité physique ? ») ;
- les connaissances de culture générale sportive (par exemple, « Citez trois records du monde dans trois disciplines sportives différentes ») ;
- les connaissances des recommandations en termes d'activité et d'inactivité physique (par exemple, « Selon vous, pendant la journée, quelle est la durée d'activité physique minimale recommandée chez un individu de plus de 18 ans ? ») ;
- les connaissances des principes d'entraînement (par exemple, « J'aimerais augmenter le volume musculaire de mes pectoraux ou de mes cuisses. Dans la salle de musculation, je peux faire du développé couché ou du squat. Selon vous, quel travail dois-je réaliser en séries, en répétitions, en pourcentage ? ») ;
- les connaissances des principes d'efficacité dans les activités physiques et sportives pratiquées en EPS (par exemple, « Vous jouez un match de badminton contre un adversaire de votre niveau. À quoi devez-vous penser pour le mettre en difficulté ? »).

Les résultats montrent une maîtrise fragile de ces connaissances (moyenne de 4,05/10). Les connaissances des principes d'entraînement (moyenne de 3,35/10) et des principes d'efficacité (moyenne de 2,55/10) semblent les catégories les moins maîtrisées. Au contraire, les élèves paraissent mieux éclairés en termes de culture sportive (moyenne de 6,2/10).

Résultat étonnant, les élèves pressentent peu, voire pas du tout, dans la maîtrise de ces connaissances au fil de la scolarité, dans quatre ■■■

<sup>1</sup> Joseph Gandrieau et al., « Éduquer à l'activité physique pour une vie active : quelles exploitations du concept de littératie physique à l'école ? », *Revue EP&S* n° 388, 2020.

<sup>2</sup> *Physical Literacy : Throughout the Lifecourse*, Routledge, 2010.

■■■ des cinq catégories interrogées : les élèves de terminale n'ont pas de meilleurs résultats que ceux de 3<sup>e</sup>, sauf pour la cinquième catégorie. Les résultats ne montrent pas de différences entre les filles et les garçons, mais nous repérons une éducation à deux vitesses en termes de connaissances selon la filière scolaire. Malgré un niveau similaire en 3<sup>e</sup>, les écarts entre les élèves de filières professionnelles et ceux de filières générales et technologiques se creusent dès la classe de 2<sup>de</sup> et s'accroissent en 1<sup>re</sup> et terminale.

L'aspect holistique de la littératie physique est au cœur du concept, l'interaction entre ces dimensions permettant d'en qualifier le degré. Comment serait-il possible de penser la promotion d'une vie physique en écartant toute référence à la dimension cognitive ? Il suffit qu'une des quatre dimensions ci-dessus de l'éducation à l'AP soit fragile pour impacter les chances qu'elle soit durable et saine.

Ce constat est encore plus flagrant pour les élèves de la voie professionnelle, qui semblent d'ailleurs plus vulnérables sur la question de l'inactivité physique. Dès lors, quels leviers pédagogiques seraient favorables au progrès des élèves dans la dimension cognitive, sans pour autant créer un nouveau déséquilibre à l'avantage de cette dimension ?

#### CLASSE INVERSÉE

Dans un objectif de développement équilibré de la littératie physique, l'enseignant d'EPS peut ponctuellement repenser ses leçons à travers le format pédagogique de la classe inversée. Des supports sont déposés en ligne afin que les élèves prennent connaissance des éléments théoriques avant qu'ils ne soient appliqués dans la leçon.

Concrètement, à l'aide de la plateforme en ligne de l'établissement, l'enseignant d'EPS dépose des capsules vidéos sur les principes d'entraînement de la course à pied, par

exemple s'échauffer, récupérer, travailler en puissance aérobie. Le temps de la leçon d'EPS permet alors de préciser ces connaissances, découvertes en amont, mais surtout de les appliquer dans la pratique (champ d'apprentissage 5) afin d'en stabiliser leur maîtrise.

Ainsi, les connaissances d'AP transmises aux élèves au préalable de la leçon constituent un élément favorisant le développement équilibré de littératie physique.

Ambition utopique et dispositif impossible ? Les exemples dans la littérature professionnelle nous montrent le contraire<sup>[3]</sup>. Le défi professionnel pour l'enseignant est alors de promouvoir la curiosité intellectuelle des élèves et de les engager dans une démarche réflexive dans laquelle les supports en ligne constituent la pierre angulaire de leurs réussites en et par l'EPS. ■

<sup>3</sup> Voir par exemple *Revue EP&S* n° 377, 2017 ou n° 391, 2021.

# Travail pour lundi : regarder *La chaise qui tue*

**Les recherches de Joseph Gandrieau et ses préconisations pour un développement équilibré de la littératie physique rejoignent les pratiques de cette enseignante d'EPS qui explique comment elle procède dans un collège en éducation prioritaire.**

**Sabrina Bendoukhane**, professeure d'EPS au collège Marcelin-Berthelot à Nogent-sur-Oise

J'ai éprouvé la nécessité, spécialement en classe de 3<sup>e</sup>, de donner du sens à la pratique physique en introduisant des connaissances qui font vraiment défaut aux élèves. Je m'appuie par exemple sur une vidéo au titre accrocheur, *La*

*chaise qui tue*<sup>[1]</sup>, qui explique les méfaits de l'inactivité à court et long terme et les moyens d'y remédier.

Je m'inscris dans les pratiques de classe inversée en les adaptant à la situation de mon collège. Si je

demande à mes 3<sup>es</sup> de regarder une vidéo chez eux, certains reviendront avec une bonne connaissance du contenu et des notes prises sur un carnet, d'autres vont me dire, selon la formule habituelle, « *je l'ai vue... vite fait* », d'autres ne l'auront pas regardée. Et surtout, j'ai compris que regarder une vidéo pour en tirer quelque chose, ça demande pour beaucoup d'élèves un apprentissage. Alors nous la regardons d'abord ensemble en classe, je prépare un questionnaire oral qui permet d'échanger sur ce qui est dit, de parler aussi des styles de vie et d'alimentation à la maison, etc. Ensuite, ils revoient la vidéo à la maison.

Tous ces documents et leurs liens

<sup>1</sup> Vidéo produite par la chaîne suisse 36.9 : <https://tinyurl.com/yC7uay7v>.